

"УТВЕРЖДАЮ"

Исполнительный директор ООО "Комбинат социального питания"

В.Е. Рузавин

Заведующий МДОУ детский сад №

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ детский сад №



«Комбинат социального питания» Меню для питания детей 3 - 7 лет в дошкольных образовательных учреждениях

Неделя первая 1 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая	180	4,6	3,3	20,9	0,5	31 2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	0,6	98 2010	
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0 1 2017	
Сдоба "ЗДОРОВЬЕ"	30	2,6	3,8	16,3	110,1	0 ТУ	
Итого за прием пищи:	400	11,4	18,2	54,6	1,1		
Обед							
Суп с макаронными изделиями и куриой	200/10	5,8	4,9	18	111,8	0,7 147 2004	
Биточек мясной	50	6	9,9	6,2	146,5	0,4 ТПК ТУ	
Капуста тушеная	130	3	3,4	13,3	122,2	27,6 534 2004	
Овощи по сезону	20	0,4	0	2,1	11,3	0,8 515/576 2004	
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33 705 2004	
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0 ТУ	
Итого за прием пищи:	605	18,7	18,8	75,7	534,5	62,5	
Полдник							
Кисло-молочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4 103 2010	
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	7,2	33,7	189	0 ТУ	
Итого за прием пищи:	250	10,1	13,6	41,7	307,2	1,4	
Ужин							
Тефтели рыбные с соусом	90/50	11,8	10,2	20,7	202,6	1,7 394 2004	
Рис отварной	110	2,6	4	28,5	159,6	0 511 2004	
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0 96 2010	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0 ТУ	
Фрукт	100	0,8	0,3	9,6	49	10	
Итого за прием пищи:	550	16,8	15,1	79,6	505,8	11,7	
Всего за день:	1805	57	65,7	251,6	1775,2	76,7	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	4,9	4,2	19,3	134,2	0,5	34
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,3	42,2	0	96
Хлеб пшеничный поджаренный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	ТУ
Сыр (до 10%)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2
Итого за прием пищи:	400	10	8,1	45,2	291,4	0,6	
Обед							
Суп из овощей с мясом и сметаной	200/10	5	5,1	13,3	112	5,4	2004
Супе рыбное	90	15,3	7,4	7	145,8	0,6	2004
Каша гречневая	120	2,6	4	17,2	115	8,3	2004
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	3	1,4	515/576
Напиток из плодов или ягод сушеных с витамином С	150	0,9	0	23,7	94,5	0,9	638
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0,4	2004
Итого за прием пищи:	635	27	17	80,7	548,6	17	ТУ
Полдник							
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	2,6	158	1,4	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	6,2	37,5	192	0	ТУ
Итого за прием пищи:	250	9,7	11,2	59,1	350	1,4	
Ужин							
Запеканка из творога	140	23,1	12,2	27	296,3	0,7	366
Соус молочный (слизкий)	30	1,5	3,5	15	82,3	0,1	509
Чай с мякью сахарожидким сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	96
Хлеб пшеничный дожаренный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	ТУ
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	0	
Итого за прием пищи:	450	28,3	16,7	71,2	520	10,4	
Всего за день:	1735	75	53	256,2	1710	29,4	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборная рецептур
		Жиры, г		Углеводы, г			
		Всего	в т.ч. насыщенные				
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая	180	4,3	3,2	24,8	146,2	0,5	2010
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	2010
Хлеб пшеничный ядричный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	ТУ
Масло (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1
Итого за прием пищи:	400	10,7	14,8	63	427,9	1	
Обед							
Суп картофельный рыбный	225	3,8	2,5	16,4	104	7,9	133
Тушило из мяса птицы	45/45	6,7	5,4	1,3	118,8	1	435
Капуста реченная рассольная	100	5,8	4	28,4	186	0	508
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	6,5	53/576
Напиток апельсиновый	150	0,1	0	19,9	72	3,8	699
Хлеб жвано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0	ТУ
Итого за прием пищи:	635	19,7	12,5	88,3	565,2	19	
Полдник							
Сок апельсиновый, морковный и яблочный, промышленного производства	200	1	0	21,2	88	0	707
Взлетное изделие	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775
Итого за прием пищи:	250	5,3	6,3	55	298,3	1,1	
Ужин							
Жаркое картофельное	250	13,1	12,3	30	376,3	13,3	57
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96
Хлеб пшеничный ядричный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
Итого за прием пищи:	450	14,7	12,9	50,8	470,9	13,3	
Всего за день:	1735	50,4	46,5	257,1	1762,3	34,4	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, г							Углевод., г
		Жиры, г	Углевод., г	Углевод., г					
Завтрак									
Каша молочная ячневая жидкая	180	4,9	3,7	13	134,6	0,6	36	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010	
Хлеб пшеничный издрюванный	30	2,7	0,9	13,4	78,6	0		ТУ	
Масло (пшеница)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017	
Итого за прием пищи:	400	11,8	15,7	50,8	398,3	1,2			
Обед									
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	5,1	6,4	14,9	113	4,8	139	2004	
Бифштекс из отварной говядины	35/35	10,9	12,6	2,2	165,3	0,1	62	2002	
Макаронные изделия отварные	110	4,4	3,2	28,5	161	0	516	2004	
Морковь припущенная в сливочной масле	25	0,4	0,5	2,3	16,1	0,6	81	2010	
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	20,6	93	0,5	639	2004	
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ	
Итого за прием пищи:	600	24,3	23,2	92,5	626,7	6			
Полдник									
Кислое молоко с ванилью	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010	
Гренка с сыром	50	7,4	6,7	18	172	0,1	552	2004	
Итого за прием пищи:	250	13,2	13,1	26	290,2	1,4			
Ужин									
Пудинг из творога	140	17,6	8,1	24,5	239,5	0,4	362	2004	
Соус сметанный сладкий	30	0,4	2,4	2,5	34	0	1118		
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,1	17,8	0	96	2010	
Хлеб пшеничный издрюванный	30	2,7	0,9	13,4	78,6	0		ТУ	
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10			
Итого за прием пищи:	450	21,7	11,5	56,2	414,9	10,4			
Всего за день:	1700	71	63,5	225,5	1730,1	19			

Прямая пища, нисмелованкхе б.лола	Маеся ширши	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рапортур	Сборник рецептов
		Белки, г		Углеводы, г			
		Жиры, г	С, мг				
Завтрак							
Кады молочная жидкая "Дружба"	180	5,5	3,6	30,2	173,8	0,5	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	2010
Хлеб пшеничный подиризенный	30	2,7	0,9	13,4	78,6	0	ТУ
Масло (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	2017
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	2013
Итого за прием пищи:	440	13,3	16,3	56,5	421,6	0,5	
Обед							
Свежильник с маслом и сметаной	200/10	4,5	3,2	13,3	126,8	5,3	2004
Голубцы с мясом из говядины (печенье)	150/50	15,9	23	26,1	252,5	13,2	2004
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	3	1,4	5.5/576
Компот из свежих плодов с витамином С	180	0,1	0	32,3	127,8	3,6	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0	ТУ
Итого за прием пищи:	655	23,7	26,7	93,2	588,4	23,5	
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,9	5,6	9,6	122,8	1,1	2010
Выпечное изделие	50	3,6	4	36,5	180,9	0	2010
Итого за прием пищи:	250	9,5	10,6	46,1	303,7	1,1	
Ужин							
Котлета (биточек), рыба	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТУ
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	115	8,3	2004
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	2010
Хлеб пшеничный подиризенный	35	2,6	1	13	91,7	0	ТУ
Фрукт	100	0,8	0,3	9,6	49	10	
Итого за прием пищи:	485	13,2	10,1	52,3	397,1	18,6	
Всего за день:	1830	59,7	63,7	258,1	1710,8	43,7	

Неделя вторая | день

Пример пищи, планирование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г					
		Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак							
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	4,9	19,3	134,2	0,5	34	2010
Кофеинный напиток на молоке	180	4,1	17,3	119	0,6	98	2010
Сдоба "ЭДОРОВА"	30	2,6	16,3	110,1	0		ТУ
Масло (порция)	10	0,1	0,1	65,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	400	11,7	53	429,4	1,1		
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	200	5,1	17,8	133,6	3,7	139	2004
Гуляш из рыбы	50/50	9	4,8	93,2	1	118	
Рис отварной	100	2,1	25,9	145,1	0	511	2004
Овощи по сезону	20	0,1	2,1	11,3	0,8	515/576	2004
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб эконо-пшеничный	45	2,9	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	615	20,3	95,2	552,2	6		
Полдник							
Компотные напитки	200	5,8	6,4	118,2	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	33,7	189	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	10,1	41,7	307,2	1,4		
Ужин							
Пудинг из творога	140	17,6	8,1	24,6	239,9	0,4	362
Соус молочный (сладкий)	30	1,5	3,5	15	82,3	0,1	569
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	4,3	17,8	0	96	2010
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	ТУ
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10	
Итого за прием пищи:	450	22,8	12,6	68,8	463,6	10,5	
Всего за день:	1715	64,9	258,7	1752,4	19		

2 день

Цирем пицца, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Питательные вещества					
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
Какао молочная шоколад жидкая	180	5,3	3,8	148,2	0,5	32	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный изюмный	25	1,9	0,7	65,5	0		ТУ
Сыр (поршам)	15	3,5	4,5	54,6	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	400	10,8	9	49,5	0,6		
Обед							
Раисольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/10	4,5	5,5	18,5	5,5	132	2004
Печень по-строгановски	40/40	10,9	8,2	61	8,1	431	2004
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	4	28,4	0	508	2004
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	515/576	2004
Напиток из апельсинов с витамином С	150	0,1	0	19,9	72	700	2004
Хлеб ржанопшеничный	45	3	0,5	21	78,3		ТУ
Итого за прием пищи:	610	24,7	18,3	95,2	620,8	23,7	
Полдник							
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,5	1,4	103	2010
Маялик	50	2,8	7,7	26,3	180	0	ГТК
Итого за прием пищи:	250	8,2	12,7	47,9	338	1,4	
Ужин							
Тортли шоколад с соусом	70/50	9,3	15,5	10,5	232,4	1,1	ГТК
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	115	8,3	520
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96
Хлеб пшеничный водруженный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	ТУ
Итого за прием пищи:	450	14,7	20,4	53,7	468,2	9,4	
Всего за день:	1710	58,4	60,4	246,3	1797,5	35,1	

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Жиры, г					Углеводы, г
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
Какао молочная жевательная	180	4,6	3,3	132,5	0,5	31	
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	101,7	0,5	197	
Хлеб пшеничный водородный	25	1,9	0,7	65,5	0	ТУ	
Льня варенье	40	4,9	4,5	60,9	0	305	
Итого за прием пищи:	425	14,1	11,5	360,6	1	2010	
Обед							
Борщ из свеклы лапуста с картофелем и сметаной	200	4,9	5,8	114	6,4	110	
Суп-пюре "Болонез"	80	11,2	9,9	170	1,9	118	
Мясные изделия отварные	110	4,5	3,2	28,5	0	516	
Овощи по сезону	20	0,4	0	2,1	0,8	515/576	
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	33	705	
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	605	24,5	19,5	599	42,1	2004	
Ужин							
Молоко кипяченое	200	5,9	6,6	9,6	1,1	102	
Выпечное изделие	50	4,3	6,3	33,8	0	775	
Итого за прием пищи:	250	10,2	12,9	43,4	1,1	2004	
Ужин							
Рыба запеченная в сметанном соусе	80	9,6	5,7	4	0,4	987	
Картофель тушеный	100	3,9	7,8	14,3	137	216	
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	0	96	
Хлеб пшеничный водородный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	ТУ	
Фрукт	100	0,8	0,3	9,6	49	10	
Итого за прием пищи:	490	17,1	14,7	53,8	419,9	17,6	
Всего за день:	1770	65,9	58,6	1712,6	61,6	61,6	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г				
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Саша молочная пшеничная жидкая	180	4,7	3,2	20,5	128	0,5
Хлеб с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5
Хлеб пшеничный кодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0
Масло (пшеники)	10	0,1	7,3	6,1	66,1	0
Итого за прием пищи:	400	11,1	14,8	58,5	409,7	1
Обед						
Суп картофельный с мясом, маслом и сметаной	200/10	8,4	6,6	16,9	135	6,9
Биточек из мяса кур	50	7,2	8,6	7,8	13,4	0,5
Капустя тушеная	120	2,8	3,1	12,6	112,8	25,4
Овощи по сезону	20	0,6	0	1,5	7,8	0,8
Компот из свежих плодов с витамином С	180	0,1	0	32,3	127,8	3,6
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	9,5	21	78,3	0
Итого за прием пищи:	605	22,1	19,8	91,9	593,1	37,2
Полдник						
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4
Выпечное изделие	50	3,8	5,6	30,5	197	0
Итого за прием пищи:	250	9,6	13	38,5	315,2	1,4
Ужин						
Гуляши из мяса	40/40	11,1	5,2	3,2	100	0,5
Рис с овощами	140	3,2	7	32,7	203,6	2,2
Чай с сахаром	200	0,1	0	1,2	46,9	0
Хлеб пшеничный кодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10
Итого за прием пищи:	590	18	13,2	72	474,1	12,7
Всего за день:	1845	60,8	59,8	260,9	1792,1	52,3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Жиры, г					С, мг
		Белки, г	Углеводы, г				
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,5	18,2	154,2	0,8	14	
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	17,3	119	0,6	98	
Хлеб пшеничный изюмованный	30	2,7	15,4	78,6	0	ГУ	
Масло (порциями)	10	0,1	0,1	56,1	0	1	
Итого за прием пищи:	400	12,4	51	417,9	1,4		
Обед							
Суп овощной "Мозайка" с мясом	200/10	4,9	10,9	122,5	10,9	160	
Котлета (бифтек) рыбная	50	7,1	4,8	99,2	0,3	ГТК	
Картофельное пюре	120	2,6	4	115	8,3	520	
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	8,4	6,3	5/576	
Напиток из плодов и/или ягод сушеных с витаминизмом С	150	0,2	0	50,5	0,1	638	
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	78,3	0	ГУ	
Итого за прием пищи:	390	18,2	15,4	473,9	25,9		
Полдник							
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	158	1,4	103	
Компотное изделие без сахара	50	4,3	5,2	192	0		
Итого за прием пищи:	250	9,7	11,2	350	1,4		
Ужин							
Закуска из творога	140	23,1	12,2	27	296,3	0,3	
Соус сметанный сладкий	30	0,4	2,4	2,5	34	0	
Чай с мятой с сахаром	180	0,1	0	5,2	2,3	0	
Хлеб пшеничный изюмованный	30	2,7	15,4	78,6	0	96	
Фрукт	100	0,9	3,1	45	0	ГУ	
Итого за прием пищи:	480	27,2	15,6	475,2	10,3		
Всего за день:	1520	67,5	59,5	1717	39		

Неделя третья 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Какао мелочная из хлопьев пшеничных "Горкудес" жидкая	180	4,9	4,2	19,3	0,5	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	0,6	2010
Слоба "ЗДОРОВЬЕ"	30	2,6	3,8	16,3	0	ТУ
Масло (порция)	10	0,1	7,3	0,1	0	2017
Итого за прием пищи:	400	11,7	19,1	53	1,1	
Обед						
Суп с макаронными изделиями и курицей	200/10	5,8	4,9	18	0,7	2004
Тертель мясные с соусом	70/50	9,3	15,3	10,5	1,7	ТТК
Каши гречневая рассыпчатая	100	5,8	4	28,4	0	508
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	6,3	515/576
Упаиток из яблоков или ягод сушеных с витамином С	150	0,9	0	23,7	0,9	638
Хлеб ржанос-пшеничный	45	2,9	0,5	21	0	ТУ
Итого за прием пищи:	650	25,1	25	103	9	
Полдник						
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	1,4	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	7,2	33,7	0	ТУ
Итого за прием пищи:	250	10,1	13,6	41,7	1,4	
Ужин						
Пудинг из творога	140	17,6	8,1	24,5	6,4	2004
Соус фруктовый	30	0	0	15	3,4	2004
Чай с низким содержанием сахара	150	6,1	0	4,3	0	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	0	ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	1,3	
Итого за прием пищи:	475	20,1	9,3	69,4	16,8	
Всего за день:	1775	67	67	267,1	28,3	

2 день

Применение	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г					С, мг
		Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак							
Каша молочная жидкая "Дружба" с ай с сахаром	180	5,5	3,6	30,2	0,5	2010	
Хлеб пшеничный йодированный	180	0,1	0	10,5	0	2010	
Масло (солью)	30	2,7	0,9	15,4	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	400	8,4	11,8	56,2	0,5	2017	
Обед							
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	4,9	5,8	14,8	6,4	2004	
Пудинг рыбный запеченный	40	16,5	14,4	8,6	0,6	2004	
Супе молочный	30	0,6	1,7	6,2	0,1	2004	
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	8,3	2004	
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	3	2004	
Напиток из смеси сухофруктов с ягодами С	150	0,5	0	23,6	0,5	2004	
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	2004	
Итого за прием пищи:	655	28,2	26,4	91,9	17,3	ТУ	
Полдник							
Молоко кипяченое	200	3,9	5,6	9,6	1,1	2010	
Гречка с маслом	50	7,4	6,7	18	6,1	2004	
Итого за прием пищи:	250	13,3	13,3	27,6	7,2		
Ужин							
Биточек мясной	50	6	9,9	6,2	0,4	ТУ	
Рагу из овощей	120	2,4	2,6	14	11,8	2004	
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	0	2010	
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	0	ТУ	
Фрукт	100	0,8	0,3	9,6	49		
Итого за прием пищи:	480	12	13,7	55,7	406,3	22,2	
Всего за день:	1785	61,9	65,2	231,4	1710,9	41,2	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборные рецептур	
		Белки, г						С, мг
		Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак								
Каша молочная ячневая жидкая	180	4,9	3,7	18	134,6	36	2010	
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	100	2010	
Хлеб пшеничный валированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	ТУ	
Масло (порция)	10	0,11	7,3	0,1	65,1	0	2017	
Итого за прием пищи:	400	11,3	15,3	56,2	416,3	1,1		
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,8	4,5	8,3	81	124	2004	
Запеканка картофельно-морковная с печенью	150	10,1	11,7	27,1	256,5	478	2004	
Соус сметанный	30	0,4	2,4	1,2	31,3	0	2004	
Овощи по сезону	20	0,4	0	2,1	11,3	0,8	515/576	
Компот из свежих плодов с витаминиз. С	180	0,1	0	32,3	127,8	3,6	2004	
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	625	15,7	19,1	92	583,9	29,4		
Полдник								
Ужин								
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	2010	
Компьютерское изделие без крема	50	4,3	6,2	37,5	192	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	250	9,7	11,2	59,1	350	1,4		
Итого за день:								
Омлет натуральный	140	11,1	14,6	2,8	190,7	6,5	2010	
Сыр (порция)	15	3,5	4,5	0	55	0,1	2017	
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	2010	
Хлеб пшеничный валированный	25	1,91	0,7	12,9	65,5	0	ТУ	
Фрукт:	100	0,91	0,1	9,5	45	10		
Итого за прием пищи:	460	17,51	19,9	35,7	398,4	10,6		
Всего за день:	1735	54,21	65,5	243	1748,6	42,5		

Пржем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	С. м.г	С. баренки рецептур	
		Жиры, г						
		Белки, г	Углеводы, г					
Завтрак								
Каша молочная пшеница жидкая	180	5,3	3,8	26,1	148,2	0,5	32	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	1,9	0,6	98	2010
Хлеб пшеничный водородный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Масло (горчица)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	400	12,2	15,8	58,9	411,9	1,1		
Обед								
Суп картофельный с рыбными консервами	225	6,2	8,2	16,4	165	7,7	133	2004
Тфтели из мяса хур с соусом	40/40	9,7	6,4	7,9	129,9	1,8	ТТХ	ТУ
Рис: вареный	100	2,4	4,2	25,2	147	0,9	ТТХ	
Омлет по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	6,3	515/576	2004
Напиток из шиповника с лимоном с мягким С	180	0,5	0,1	18,1	77,3	33	705	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	655	22,2	19,5	89,9	608,9	49,7		
Полдник								
Чай с сахаром	200	0,1	0	11,2	46,9	0	96	2010
Выпечное изделие	50	5,9	2,8	25,3	148,8	0	108	2010
Итого за прием пищи:	250	6	2,8	36,5	195,7	1,4		
Ужин								
Жаркое по-домашнему	250	13,1	12,3	30	375,3	13,3	57	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный водородный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	460	15,9	13,2	55,9	497,1	13,3		
Всего за день:	1765	56,3	51,3	241,2	1710,6	65,5		

Крием пицца, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Жиры, г						С, мг
		Белки, г	Углеводы, г					
Завтрак								
Каше молочная пшеничная жидкая	180	4,7	3,2	20,3	128	0,5	35	
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	97	
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	ТУ	
Яйца вареные	40	4,9	1,5	0,3	60,9	0	306	
Итого за прием пищи:	430	15	11,6	51,1	369,2	1		
Обед								
Су (картофельный с мясным фрикадельками)	200/20	6,6	5,3	19,1	152,1	9,6	133	
Лазу из говядины	35/35	8,5	12	3,4	167	1,4	438	
Макаронные изделия отварные	120	4,9	3,5	31,1	176	0	516	
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	3	1,2	5,5/576	
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	625	23,6	21,3	98,7	667,1	12,9		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	
Манник	50	2,8	7,7	26,3	180	0	1138	
Итого за прием пищи:	250	8,6	14,1	34,3	298,2	1,4		
Ужин								
Котлета (рыбная)	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	115	8,3	520	
Чай с сахаром	200	6,1	0	1,2	46,9	0	96	
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	2010	
Фрукты:	100	0,8	0,3	9,6	49	10	ТУ	
Итого за прием пищи:	500	12,3	10	50,4	388,7	18,6		
Всего за день:	1805	60,5	57	244,5	1723,2	33,9		

ООО "Комбинат спортивного питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г		
Итого за весь период	930,5	896,9	3 717,3	621,6
Среднее значение за период	62	60	248	41
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	57	

3-7 лет	406	611	250	481
---------	-----	-----	-----	-----

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЗЕЛЕНИЙ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Нормативная документация:

1. Санитарные правила " Организация детского питания" (СанПиН 2.3.2.1943-05)
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания для общеобразовательных школ (Хлебпродинформ, Москва, 2004 г под ред. Лапшиной В.Т.
3. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г.
4. Сборники. Рецептуры блюд для питания образовательных учреждений г.Москвы 2003г под ред. Варфоломеевой В.Л.
5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области. 2013г
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13)
7. Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методические рекомендации) часть 2 2017г
8. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания питания, "Хлебпродинформ", Москва, 1994г под ред. Лулея Л.А.
9. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий детского питания, "Хлебпродинформ", Москва 2002г, под редакц. В.Л.Ашвиной